

Condurre una vita sana porta benefici



*Dr. med. Nicola Keller,
presidente LTCR*

Care socie e cari soci,
gentili simpatizzanti della LTCR,

l'anno 2018 ha comportato un costante impegno per garantire l'importante lavoro che la nostra Associazione svolge ormai da molti anni in Ticino a favore della nostra popolazione. Con il motto "Il movimento è salute"

continuiamo a proporre i nostri corsi di ginnastica medica per stimolare il movimento, non solo dei nostri pazienti, ma di tutta la popolazione.

Cosa fare per stare bene?

Oggi si continua a parlare di riduzione dei costi della salute, della difficoltà da parte di molte famiglie di pagare i premi della cassa malati. Ognuno cerca a modo suo di fornire dei consigli per diminuire questi oneri che, negli ultimi anni e per vari motivi, sono rapidamente aumentati. Siamo tutti coscienti del fatto che la prevenzione primaria è la soluzione migliore per rimanere a lungo sani e diminuire così il ricorso a farmaci e consultazioni mediche. La prevenzione inizia con un corretto comportamento che tende a ridurre tutti i fattori di rischio per lo sviluppo delle malattie: alimentazione sana, tanto movimento, eliminazione delle sostanze nocive come fumo ed alcol.

Siamo veramente tutti pronti a seguire le direttive internazionali per promuovere una vita sana, riducendo così i fattori di rischio, soprattutto a livello cardiovascolare, metabolico ed oncologico? A lamentarci contro il costante aumento dei costi della salute siamo tutti bravi, ma poi siamo veramente capaci di comportarci in modo coerente nei confronti della nostra salute? È una domanda difficile, forse anche scomoda, ma necessaria. Cosa faccio io per il mio bene?

Sappiamo che la vita frenetica dei nostri giorni spesso rende difficile trovare il tempo da dedicare a sé stessi. "Volere è potere", dice il detto. Se vorremo veramente trovare il tempo da dedicare al nostro corpo e soprattutto se saremo in grado di eliminare dalle nostre abitudini tutti quei fattori che influenzano negativamente la qualità della nostra salute, ne trarremo non solo noi direttamente dei benefici, ma con noi anche tutto il nostro sistema sanitario.

Movimento e informazione

Proprio per questo la LTCR continua con immutato impegno ad organizzare e proporre i corsi di ginnastica medica e a promuovere serate di divulgazione per informare la popolazione sulle malattie reumatiche. A questo proposito: nel 2018 abbiamo interposto una pausa, non svolgendo le consuete serate informative, come invece avevamo sempre fatto negli ultimi anni. Quest'anno abbiamo ripreso la buona abitudine, sperando sempre in una vostra numerosa partecipazione.

Sicuri tutti i giorni

Volevo nuovamente ricordarvi il progetto della Lega svizzera contro il reumatismo "Sicuri tutti i giorni", atto ad istruire i nostri anziani più fragili per migliorare la loro salute e diminuire così il rischio di cadute e quindi di fratture. Il progetto sta avendo un ottimo riscontro in tutta la Svizzera e grazie al sostegno di diverse casse malattia, che ne coprono i costi, sempre più persone hanno

fatto richiesta di un intervento puntuale dei nostri terapisti, con ottimi risultati, come i dati in elaborazione stanno dimostrando. Per maggiori informazioni: rivolgersi al segretariato LTCR.

Un tablet come monitore

In Ticino va pure avanti uno studio pilota che costituisce la naturale continuazione di quanto iniziato dallo studio sopra citato, fornendo agli anziani un tablet con il quale possono costantemente interagire con il terapeuta e svolgere sotto il suo controllo degli esercizi di propriocezione e rinforzo muscolare. Anche in questo caso i primi dati ottenuti dai pazienti che hanno portato a termine il programma sono molto incoraggianti. Per maggiori informazioni: rivolgersi al segretariato LTCR.

Fate il primo passo!

Come vedete vi è sempre molto da fare per migliorare la qualità di vita della nostra popolazione, ma grazie al costante lavoro di associazioni come la nostra o di privati le offerte crescono: basta solo optare per quella a voi più congeniale ed utile.

Permettetemi un rinnovato ringraziamento a tutti i miei collaboratori che permettono lo svolgimento delle varie attività offerte, a partire dal nostro segretariato, dai colleghi reumatologi e dai molti fisioterapisti che conducono i nostri corsi.